

# 大森だより



R2. 6月号 No.70



フレ-フレ-紅組♪

## 運動会

フレ-フレ-白組♪



借り物競争



入場行進



応援合戦



玉入れ



まきまきゲーム



結果発表

### プログラム

1. 開会宣言
2. 入場行進
3. 選手宣誓
4. ラジオ体操
5. 応援合戦
6. 各種競技
  - (1) ジグザクお手玉リレー
  - (2) まきまきゲーム
  - (3) 借り物競争
  - (4) 玉入れ
7. 結果発表
8. 閉会宣言

## お手玉くずし



積み上げられたボールにお手玉をぶつけます！  
どれだけ多くのボールを下に落とせるかで、競い合いました☆皆さん勢い良く、ボールを投げていました！

## コイン移しゲーム



10枚のコインを、箱の細い穴に入れるゲームです☆早く入れた方が勝ちなので、皆さんすごいスピードで次々に入れており、最後は「腕いたい～」と笑っていました(笑)

## 今月の壁画 5月は、フジの花♪



今月の壁画は、フジの花です♪ 皆さんには、折り紙で花びらを作って頂きました☆その花びらを組み合わせ、とってもキレイなフジの花が咲きました！近くで見ると迫力満点です♪



## 今月の特集～夏バテ対策について～

「夏バテ」とは、高温多湿の中で体温を一定に保とうと自律神経がフル活動することで疲れてしまい、自律神経の乱れへとつながることが原因としています。症状としては、疲労感・むくみ・倦怠感・食欲不振・下痢・便秘・脱水症状・めまい・イライラ感・無気力などがあげられます。

### 夏を上手に乗り切る生活方法

- 食事**…朝食を抜かず、一定時間に3食食べる。
- 睡眠**…たっぷり睡眠時間をとり疲れを翌日に持ち越さない。
- 運動**…朝・晩の日差しが弱く涼しい時間帯に軽い運動をする。
- 入浴**…ぬるめのお湯にゆっくり入ることにより、心身共にリラックスさせる効果がある。

